



# A F S C 通信

令和7年  
6月号

あさひいらいスポーツクラブ HP <http://www.ccnetmie.ne.jp/afsc/>



LINE 公式アカウントの登録をお願いします。  
右記のQRコードを読み込んで、お友達登録をお願いします。天候不良等による急な教室の中止はこちらよりお知らせいたします。(クラブHPでもご確認いただけます)  
基本的に個別の電話連絡は行いません。LINE登録ができない場合はお申し出ください。

～令和7年度 第1クール夏休み教室のご案内～  
※夏休み教室の参加申込みは、6月11日(水)より開始します!!

～キッズ夏休み教室 申し込みについて～ ※ご一読ください  
申込み日は混雑が予想されますので、下記のルールを設けました。ご確認の上、お申し込みください。  
① 9時になりましたら、順番に整理券を配布します。その際、教室毎にも整理番号を配布します。  
整理券はあくまでも人数を把握するためのものであり、受付を完了したわけではありません。  
順番を呼ばれた時に不在の場合は、次の方へと繰り越されますことをご了承ください。  
② 代理の申込みはお子様お一人につき2人までとします。  
例) 二人兄弟でそれぞれに代理の申込みがある場合は4人分代理申し込み可。  
③ 定員に達して受付を終了した場合は、クラブホームページにてお知らせします。申し込み状況をご確認の上、お越してください。

😊 キッズ <b>夏休み</b> バスケットボール教室	
講師 : 清田 ひろみ	🏀 <b>木曜日</b>
日程 : 7/24 7/31 8/7 8/21 8/28	時間 : 8:50 ~ 10:10
場所 : 朝日町体育館	対象 : 小学2-6年生
参加料 : 3,000円(5回分)	持ち物 : 運動シューズ、タオル、飲み物
定員 : 15名	

😊 キッズ <b>夏休み</b> バレーボール教室	
講師 : 中西 綾根	🏐 <b>水曜日</b>
日程 : 7/30 8/6 8/20 8/27	時間 : 9:00 ~ 10:20
場所 : 朝日町体育館	対象 : 小学2-6年生
参加料 : 2,400円(4回分)	持ち物 : 運動シューズ、タオル、飲み物
定員 : 15名	

😊 キッズ <b>夏休み</b> バドミントン教室 (①・朝)	
講師 : 種村 美幸	🏸 <b>火曜日</b>
日程 : 7/29 8/5 8/19 8/26	時間 : 9:00 ~ 10:20
場所 : 朝日町体育館	対象 : 小学1-2年生 5名程度 小学3-6年生 13名程度
参加料 : 2,400円(4回分)	持ち物 : 運動シューズ、タオル、飲み物

😊 キッズ <b>夏休み</b> バドミントン教室 (②・夕)	
講師 : 種村 美幸	🏸 <b>火曜日</b>
日程 : 7/29 8/5 8/19 8/26	時間 : 17:20 ~ 18:40
場所 : 朝日町体育館	対象 : 小学1-2年生 5名程度 小学3-6年生 13名程度
参加料 : 2,400円(4回分)	持ち物 : 運動シューズ、タオル、飲み物

😊 キッズ <b>夏休み</b> 初級卓球教室 (①・朝)	
講師 : 首藤 暢子	🏓 <b>金曜日</b>
日程 : 7/25 8/1 8/8 8/22 8/29	時間 : 9:00 ~ 10:20
場所 : 朝日町体育館	対象 : 小学1~6年生
参加料 : 3,000円(5回分)	持ち物 : 運動シューズ、タオル、飲み物
定員 : 15名	
🍀 初心者の方向けのコースです。	

😊 キッズ <b>夏休み</b> ハルアップ卓球教室 (②・夕)	
講師 : 首藤 暢子	🏓 <b>金曜日</b>
日程 : 7/25 8/1 8/8 8/22 8/29	時間 : 19:00 ~ 20:20
場所 : 朝日町体育館	対象 : 小学4~中学3年生(経験者)
参加料 : 3,000円(5回分)	持ち物 : 運動シューズ、タオル、飲み物
定員 : 10名	
🍀 経験者の方向けのコースです。	

～令和7年度 第2クール 7月開講教室のご案内～

※下記教室の参加申込みは、6月12日(木)より開始します!!

ヨガ教室 ～女性のためのやさしいヨガ教室～

講師：佐藤 美香 火曜日  
 日程：7/15 7/22 7/29 8/26 9/9 9/16 9/30 10/7 10/14 10/21  
 時間：9:00～10:15 場所：朝日町保健福祉センター 定員：15名  
 参加料：5,000円(10回分) 対象：一般、シニア 持ち物：タオル、飲み物、バスタオル・ブランケット等

ヨガとは・・・深い呼吸を行いながら、全身を使ったポーズをとるエクササイズです。筋力を強化する効果があり、また、ストレッチ効果によって身体のゆがみが改善されます。身体の外側だけでなく、体内のさまざまな不調を改善、気持ちのバランスもととのっていくといわれます。

レッスンの2時間前には食事を済ませてご参加ください。



バランスボール教室

※お子様と一緒に参加していただけます

講師：中村 朱里 火曜日  
 日程：7/15 7/22 8/26 9/9 9/16  
 9/30 10/7 10/14 10/21 11/4  
 時間：10:30～11:30  
 場所：朝日町保健福祉センター  
 参加料：5,000円(10回分)  
 対象：一般、シニア 定員：15名  
 持ち物：タオル、飲み物

太極拳教室～入門編～

講師：平野 潤子 水曜日  
 日程：7/16 7/30 8/20 9/3 9/10  
 9/17 10/1 10/15 10/29 11/5  
 時間：9:30～11:30  
 場所：朝日町保健福祉センター  
 参加料：5,000円(10回分)  
 対象：一般、シニア 定員：20名  
 持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物

～姿勢改善・アンチエイジング～  
健康体操教室

講師：吉良 裕代 火曜日  
 日程：7/14 7/28 8/4 8/18 9/22  
 9/29 10/6 10/20 10/27 11/10  
 時間：9:30～10:30  
 場所：朝日町保健福祉センター  
 参加料：5,000円(10回分)  
 対象：一般、シニア 定員：15名  
 持ち物：タオル、飲み物

バレトン教室 ※お子様と一緒に参加していただけます

講師：矢野 結佳 火曜日  
 日程：7/14 7/28 8/4 8/18 9/22  
 9/29 10/6 10/20 10/27 11/10  
 時間：10:45～11:45  
 場所：朝日町保健福祉センター  
 参加料：5,000円(10回分)  
 対象：一般、シニア 定員：15名  
 持ち物：タオル、飲み物

※上記以外の第2クール教室は8月もしくは9月開講となりますので、次号(7月号)にてお知らせします!!

体験教室のご案内 1回800円(※随時受付中)

- ・記載された日程からご希望の体験日を選んでください。 ・何度でもどなたでもご参加いただけます。
- ・当日キャンセルに伴う返金はいたしかねます。 ・体験後、次クールから入会される方に限り、2回目以降の体験を500円で受講していただけます。

親子 すくすく教室① スポーツ

講師：吉良 裕代 木曜日  
 日程：6/5 6/12 6/19 6/26  
 時間：10:15～11:00 場所：朝日町体育館  
 対象：2歳～3歳のお子様とその保護者 持ち物：親子ともに動きやすい服装、運動シューズ、タオル、飲み物

リズム体操、ボール遊び、色彩トレーニングなどを通して、親子で楽しみながら身体を動かすことへの興味を育みます。

親子 すくすく教室② イングリッシュ

講師：亀井 尚子 金曜日  
 日程：6/6 6/13 6/27 7/4 7/11  
 時間：10:00～10:45 場所：朝日町保健福祉センター  
 対象：1歳半～3歳のお子様とその保護者 持ち物：親子ともに動きやすい服装、タオル、飲み物

親子で楽しく英語に親しみながら、リズム遊びや工作を楽しみ、入園前のお子様が集団生活に触れることができます。

キッズ 運動教室きら☆きらスポーツ① (年少クラス)

講師：吉良 裕代 金曜日  
 日程：6/6 6/20 7/4 時間：14:30～15:10  
 場所：朝日町体育館 対象：年少園児 持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物

キッズ 運動教室きら☆きらスポーツ② (年中・年長クラス)

講師：吉良 裕代 金曜日  
 日程：6/13 6/27 7/11 時間：15:00～15:40  
 場所：朝日町体育館 対象：年中・年長園児 持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物

キッズ 運動教室きら☆きらスポーツ③ (小学生クラス)

講師：吉良 裕代 金曜日  
 日程：6/6 6/20 7/4 時間：15:15～15:55  
 場所：朝日町体育館 対象：小学1-2年生 持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物

## 😊 キッズ バスケットボール教室

講師：清田 ひろみ 土曜日  
 日程：6/14 6/28 時間：9:00 ~ 10:20  
 場所：朝日町体育館 対象：小学2年生 ~ 6年生 持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物



## 😊 キッズ レベルアップ卓球教室

講師：首藤 暢子 金曜日  
 日程：6/6 6/13 6/20 時間：19:00 ~ 20:20  
 場所：朝日町体育館 対象：小学4年生~中学3年生 持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物



## バドミントン教室

講師：種村 美幸 火曜日  
 日程：6/3 6/10 6/17 7/1 7/8 時間：9:30 ~ 11:00  
 場所：朝日町体育館 対象：一般、シニア 持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物

## 卓球教室

講師：首藤 暢子 金曜日  
 日程：6/6 6/13 6/20 時間：9:30 ~ 11:00  
 場所：朝日町体育館 対象：一般、シニア 持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物

### ~姿勢改善・アンチエイジング~ 健康体操教室

講師：吉良 裕代 月曜日  
 日程：6/2 6/9 6/16 6/23  
 時間：9:30 ~ 10:30  
 場所：朝日町保健福祉センター  
 対象：一般、シニア 持ち物：タオル、飲み物

### バレトン教室 ※お子様と一緒に参加していただけます！

講師：矢野 結佳 月曜日  
 日程：6/2 6/9 6/16 6/23  
 時間：10:45 ~ 11:45  
 場所：朝日町保健福祉センター  
 対象：一般、シニア 持ち物：タオル、飲み物

## ヨガ教室

~女性のためのやさしいヨガ教室~

講師：佐藤 美香 火曜日  
 日程：6/3 6/10 6/17 6/24 7/1  
 時間：9:00 ~ 10:15  
 場所：朝日町保健福祉センター 対象：一般、シニア  
 持ち物：タオル、飲み物、バスタオル、ブランケット等

## バランスボール教室

※お子様と一緒に参加していただけます

講師：中村 朱里 火曜日  
 日程：6/3 6/10 6/17 6/24 7/1  
 時間：10:30 ~ 11:30  
 場所：朝日町保健福祉センター  
 対象：一般、シニア 持ち物：タオル、飲み物

## 太極拳教室~入門編~

講師：平野 潤子 水曜日  
 日程：6/4 6/11 6/18 7/2 7/9  
 時間：9:30 ~ 11:30  
 場所：朝日町保健福祉センター  
 対象：一般、シニア 持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物

## 初級 エアロビクス教室

講師：清田 ひろみ 木曜日  
 日程：6/5 6/12 6/19 7/10  
 時間：9:45 ~ 10:45  
 場所：朝日町保健福祉センター  
 対象：一般、シニア 持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物



## ~教室の申込について~

- ★参加申込書に必要事項を記入の上、参加料を添えて当クラブ事務所に申し込んでください。
  - 事務所受付時間は、火~金曜日の 9:00 から 12:00 です。これ以外では、下記の日程で受付をいたします。
- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| 6/11 (水) 12:00~12:30 17:30~18:30 | この日程で都合がつかない場合は電話もしくは E-mail にてお問い合わせください。 |
| 6/14 (土) 9:00~9:30               |  |

- ★参加が少ない教室は開講できない場合があります。★教室の始まる 1 週間前までに申し込みをお願いいたします。
- ★申し込みは先着順となります。定員に達した場合は受付を締め切らせていただきます。
- ★会員の有効期限をご確認ください。教室の日程期間に期限が切れる場合は更新が必要です。
- ★ご希望の教室が複数の場合は、教室毎に申込書をご提出ください。申込書を追加したい場合は当クラブ事務所に予備を準備しておりますので、ご使用ください。本紙のコピー及びホームページから印刷したものをご使用いただく事も可能です。
- ★教室に参加するには会員になる必要があります。(体験をのぞく)

## ~会員について~

区分	会費
ジュニア (中学生以下)	2,000 円
一般 (高校生~59 歳)	3,500 円
シニア (60 歳以上)	2,500 円

☆入会申込書、同意書に必要事項を記入の上、年会費を添えて事務局までお申し込みください。(申込書は事務局に準備しております。)

☆会員になると会員証が発行されます。(会員特典があります。)教室の申し込み時に提示をお願いいたします。

☆会員の有効期限は、入会月から 1 年間です。

## ~令和 7 年度総会 (書面決議) の結果について~

令和 7 年度総会 (書面決議) にご協力いただき、ありがとうございました。全ての報告、議案について過半数多数にて可決されましたことをご報告いたします。いただきましたご意見につきましては対応できる事については取り入れ、皆様の健康づくりを応援できるよう取り組んでまいりたいと思います。引き続きご理解とご支援をよろしくお願いいたします。

キッズ教室参加申込書	ご希望教室名	<b>キッズ 夏休み教室</b> ※参加されたい教室に○を付けてください バasketボール      バドミントン①      バドミントン② バレーボール      卓球①      卓球②			
		ふりがな 本人氏名	学年	性別 男 ・ 女	会員 NO. (                      )
電話番号	ご自宅 TEL 携帯 LINE 登録      済      ・      未      ※どちらかに○				

✂ 切り取り線 ✂

キッズ教室参加申込書	ご希望教室名	<b>キッズ 夏休み教室</b> ※参加されたい教室に○を付けてください バasketボール      バドミントン①      バドミントン② バレーボール      卓球①      卓球②			
		ふりがな 本人氏名	学年	性別 男 ・ 女	会員 NO. (                      )
電話番号	ご自宅 TEL 携帯 LINE 登録      済      ・      未      ※どちらかに○				

✂ 切り取り線 ✂

一般教室申込書	ご希望教室名			
ふりがな 本人氏名			シニア会員      (NO.                      )	
			一般会員      (NO.                      )	
電話番号	ご自宅 TEL      —      — 携帯      —      — LINE 登録      済      ・      未      ※どちらかに○			

✂ 切り取り線 ✂

一般教室参加申込書	<b>すくすく教室      ① (スポーツ)      ② (イングリッシュ)</b>			
ふりがな 保護者氏名			一般会員      (NO.                      )	
ふりがな お子様氏名			お子様生年月日 H・R    年    月    日	性別 男    ・    女
電話番号	ご自宅 TEL      —      — 携帯      —      — LINE 登録      済      ・      未      ※どちらかに○			

✂ 切り取り線 ✂

**あさひふれあいスポーツクラブ (AFSC)**  
 (朝日町柿 朝日町体育館内)  
 TEL 059-324-3560 E-mail afsc@ccnetmie.ne.jp  
 受付時間 火～金曜日 9:00～12:00